



Fisk kväll

Linda Ekström

Hencca Vilén

Norsen, 10.04.2024

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fatimans rom	3
Havande strömming.....	4
Kraftströmming	5
Laxrilette.....	6
Fiskflätor med cidersås.....	7
Hel braxen i ugn.....	8
Strömmingspinnar.....	9

Fatimans rom eller Falsk rom

Kaj Degerman

4 personer

Ingredienser:

Kalles kaviar	100 g
Gul lök hackad	50 g
Smetana	100 g
Hackad dill	0,5 dl
Vispgrädde	0,5 dl

Blanda ihop kaviar, den hackade löken, smetana och dill.

Blanda därefter i så mycket vispad grädde att konsistensen blir fluffig.

Avnjuts lämpligen tillsammans med kokt potatis, som ”salta biten” till en väl avkyld snaps

Havande Strömming

Svea Sundvall

6 personer, ca 3 strömmingar per pers.

Ingredienser:

Strömmingsfiléer 20 st
Anjovisfiléer 1 burk
Skorpmjöl
Smör
Anjovis spad

Smörj en lämplig eldfast form.

Skär anjovisfiléerna itu på längden.

Lägg en strimla i varje strömmingsfilé och vik ihop den.

Rada strömmingarna tätt intill varandra i den smorda formen med ryggarna uppåt.

Strö över lagom med skorpmjöl.

Lägg klickar av smör ovanpå.

Slå över spad från anjovisen.

Grädda i medel varm ugn ca 200 grader i ca 30 min. tills ytan är vackert brun.

Kan ätas endera varm eller kall som förrätt. Smakar även ljuvligt gott på knäckebröd

Kräftströmming

10 personer

Ingredienser

Strömmingsfiléer 1 kg
Salt och Peppar
Kron­dill eller vanlig dill

Lag

Smör 30 g
Tomatpuré 100 g
Finskuren lök 100 g
Fiskfond 1 dl rätt stark
Ättika 1 dl var försiktig
Socker 20 g
Senap, fransk 1 msk
Salt och peppar

Tag bort ryg­gfenan. Krydda fisken med salt och peppar, rulla filéerna med skinnsidan inåt. Strö över dillen.

Fräs den hackade löken och tomatpurén i smöret. Tillsätt res­ten av ingredienserna för lagen och låt sjuda upp. Häll den heta lagen över fisken och grädda i ugn 175 grader ca 10 min. Låt svalna i lagen

Laxrilette

Martin Englund 1997

6 personer

Ingredienser

Laxfilé	0,5 kg
Grönsaksbuljongtärning	1 st
Vitpepparkorn	ca 15
Vatten	1 l
Torrt vitt vin	2 dl

Sås

Ketchup	6 – 9 tsk
Dijonsenap	3 – 4 tsk
Grekisk kapris , stora	25 st
Smetana	125 g
Pepparrot , riven	1 – 2 tsk

Tag ur benen från filén. Skär upp den i 5–10 cm bitar utan skinn.

Tillsätt buljongtärningen, vitpepparkornen och vitvinet i kastrullen med vattnet. Koka upp, tillsätt laxbitarna och låt laxen mogna under **sjudning**, 6–7 min. Den får absolut inte koka, men skall bli saftigt mogen.

Lyft laxen med hålslev och låt den rinna av väl och kallna på hushållspapper. Mosa laxen med gaffel.

Blanda ihop såsen och avsmaka efter hand som du tillsätter nya ingredienser, blanda ihop med laxmassan, gör den inte för lös. Smetanan avgör.

Serveras som sådan till mörkt bröd eller kokt potatis.

Fiskflätor med cidersås

3 portioner

Filé av regnbåge 1 st med skinn
Filé av gös 1 st med skinn, fjällad

Fond för kokning

Fiskbuljong 2 dl
Torrt vitt vin 1 dl
Salt och vitpeppar

Torka av filéerna och avlägsna alla ben. Skär filéerna i ca 2 x 20 cm strimlor med skinnet kvar. Fläta 2 laxstrimlor och en gösstrimla jämt och rätt löst. Fäst ändorna med coctailstickor. Koka flätorna i spadet 5 – 8 min.

Cidersås

Torr cider 5 dl
Torrt vitt vin 1 dl
Granny Smith äpple 1 st
Schalottenlök 100 g
Salt och vitpeppar

Skala äpplet och löken och skär dem i små tärningar, koka dem i cidern och vinet. Reducera till ca hälften.

Mixa ordentligt med stavmixer. Tillsätt kryddorna och avsmaka. Tillsätt smöret i små tärningar i små mängder och vispa ordentligt för hand, så att såsen blir glansig.

Kan även smaksättas med hönsbuljongpulver.

Hel Braxen i ugn

Marthatidningen

4 – 6 pers.

Fjällad braxen	tillräckligt stor
Fint havssalt	ca 100 g per kg fisk
Citron	1 st
Vitlösklyftor	3 st
Olja	
Persilja, Rosmarin, Dragon Timjan	1 knippe av de valfria örterna
Fänkål	1 st
Körsbärstomater	250 g

Sätt ugnen på 250 grader. Gnid in fisken med salt. Krossa vitlöken och skiva citronen. Fyll fisken med vitlöken, citronskivorna och örterna. Skär fänkålen i 6 längsgående bitar. Skölj tomaterna. Lägg fisken på en plåt med bakplåtspapper. Lägg fänkålen och tomaterna runtomkring och ringla olja över grönsakerna. Baka i ugnen ca 30min. Alternativt 15 min i 175 grader och sedan 15 min i 250 grader, för att få ett krispigt skinn.

Strömmingspinnar

Marthatidningen

4 portioner

Strömmingsfiléer	300 g
Salt	1-2 tsk
Ingefära riven	1 cm
Chilipulver	1 tsk
Rågmjöl	1,5 dl
Ägg	2 st
Panko mjöl	3 dl
Mannagryn	1,5 dl
Rypsolja	2 msk
Pepparrots dip	
Crème fraiche	150 g
Pepparrot riven	1 msk
Färsk koriander/persilja	1 msk
Salt	0,5 tsk

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg de enskilda filéerna i en skål och blanda med alla kryddor väl. Lägg upp vispat ägg i en skål och rågmjölet i en skål och blanda panko och mannagryn i en tredje. Vänd filéerna i rågmjöl, ägg och sedan pankoblandningen. Lägg sedan filéerna på en plåt med bakplåtspapper och ringla över olja. Grädda i ca 10 min.

Blanda pepparrotsdippen och servera till strömmingspinnarna.